

## 05 : Le saut en hauteur

On attribue aux Celtes l'invention de la pratique du saut en hauteur comme pratique sportive. Une forme d'estime de soi prouvée par sa capacité à franchir un obstacle inhabituel. La métaphore d'un rite de passage et d'élévation.

Un guerrier en arme devait sauter sur un cheval et bondir le plus haut possible au-dessus d'un muret en pierres.

Lors d'un mariage, le « saut du balai » marque le début d'une vie de couple officiel. La saute moutonne, le saut à la corde, le saut sur trampoline... Les pratiques codifiées donnent aujourd'hui, les épreuves olympiques de saut en hauteur. La prouesse physique d'élévation contrôlée, de son propre corps, reste un vrai challenge !

Les records du monde des hauteurs franchies sont actuellement de deux mètres quarante-cinq pour les hommes, depuis 1993, par le Cubain Javier Sotomayor. Et de deux mètres cinq pour les femmes, depuis 1987, par la Bulgare Stefka Kostadinova.

L'image présente trois postures d'un enchaînement essentiel du saut en hauteur actuel, par enroulement dorsal, dit « à la fosbury ».

Au bas de cette représentation, une ligne horizontale matérialise le sol, une verticale représente l'un des deux poteaux qui aux deux tiers de sa hauteur montre le taquet déflecteur sur lequel est posée la barre horizontale à franchir. Après chaque épreuve réussie, jusqu'en finale, cette barre est remontée de quelques centimètres.

A l'horizontal, sous cette barre et en arrière sur le sol, est présenté « le sautoir », c'est à dire le matelas de six mètres sur trois, en mousse haute densité de soixante-dix centimètres d'épaisseur, utile à la réception des athlètes.

En arrière-plan des phases du saut des lignes indiquent le mouvement dans lequel s'inscrit la posture corporelle.

A gauche, sous le numéro d'image, à l'issue d'une course d'élan curviligne, la candidate arrive presque face à nous, à proximité du poteau.

Sa position inclinée reflète tant sa lutte contre la force centrifuge que la trajectoire ovalisée de préparation au changement de posture. Le pied d'appel est posé en avant de son centre corporel de gravité. La concentration d'énergie est maximale afin de produire une détente de rotation et d'élévation optimale.

A droite du poteau et au centre de l'image, l'athlète est en phase d'impulsion. Elle reste face à nous, les bras et tout le haut du corps se sont élevés au-dessus de la barre transversale. L'un des genoux est aussi en phase d'élévation. Nous sommes dans le mouvement de franchissement.

A droite de cette représentation, vous trouvez la posture suivante d'esquive de la barre, une forte cambrure dorsale, les deux bras donnent un élan, il reste à faire passer le bassin et les jambes au-dessus de la barre, tout en assurant une rotation des épaules. La tête dont vous sentez la position du chignon, est retournée. L'athlète est en contrôle de son centre de gravité, en état de lutte contre sa propre pesanteur.

Les deux traits en arrière-plan du corps reflètent la préparation à la réception dorsale sur le matelas du sautoir. L'élan vont lui permettre d'effectuer une roulade en pirouette arrière et se retrouver sur ses jambes, en dehors du matelas... Pour sauter de joie face à sa performance !